

من سرق ابتسامة أخي؟

Original Publisher: Pratham Books
Author: Sanjana Kapur
Illustrator: Sunaina Coelho
Translator: Duaa Elseed

التعليم فوق الجميع | education above all

Level 4



اعتادت شادن وأخوها اللعب طوال الوقت؛ قد يكتشفان كهفًا مظلمًا أسفل عتبات الدرج، وفي أحيانٍ أخرى يتصدَّيان للكائنات الفضائية التي تُخَّطط لغزو شجرة المانجو في الفناء الخلفي.



دائمًا ما كان يفلح أخوها في جعل أخته تضحك حين يصيح: "المانجاسورا وحش المانجو الفتَّاك آتٍ من المريخ للقضاء على منزلك! واه-واه!"

فتردّ عليه شادن: "آها! سألقي القبض عليه ثم سأبتلعه على الفور، باخ باخ!"

ولكن، مرَّ وقت طويل دون أن يلعب الأخوان معًا؛ فأخوها لم يعد يريد اللعب هذه الأيام.

توبخه شادن قائلة: "لماذا لا تشعر برغبة في اللعب يا أخي؟"

فيردّ عليها: "لا أريد وحسب، أشعر أن هناك وحشًا ضخمًا يجثم على صدري."





تقَّرر شادن أن تطلق اسم دنقل على ذلك الوحش الخفي.

تفكر بصمت: "لا بد أن يكون دنقل هذا شديد اللؤم، ينتابني شعور بأنه قد ابتلع ابتسامة أخي."

ولسوء الحظ، فإن دنقل لا يفارق أخاها طوال الوقت، مما يستثير شادن، فتقول بحنق: "اطلب من وحشك الرحيل، فأنا لا أطيقه."

في بعض الأيام يتضخَّم دنقل حتى يصير أكبر من شاحنة عملاقة، ويكون أخي حينها سريع الانفعال من كل شيء، حتى أنه يمضغ طعامه بغضب بالغ!



تعتقد أمي أن بمقدورها مساعدة أخي على الشعور بحال أفضل، فتطلب منه قائلة: "يجب عليك التنزه؛ فالهواء المنعش سيشعرك بتحسن دون شك."





إلّا أن أخي لا يستطيع الإفلات من دنقل؛ فهو شديد التشبث به، حتى أنه لا يسمح له بمغادرة الفراش في بعض الأحيان.

أبي لا يتوقَّف عن سؤال أخي عن
مزاجه وتقديم النصح له.

"لماذا لا تأكل طعامك؟ تغذى
جيدًا وستتلاشى كل همومك."





هنالك أيام يتضاءل فيها دنقل
ويحلِّق متراخيًا كطائرة ورقية،
بحيث يمكن لأخي مغادرة
الفراش واللعب مع شادن، لكنه
سرعان ما يشعر بالتعب ويعود إلى
فراشه منهك القوى.



يستفسر كلٌّ من الجدِّ والجدَّة عمَّا حل بأخي، ثم تضيف الجدَّة:
"يا لكم من صبية! في أيامنا كنَّا أقوياء جدًا، ولم يستطع شيء النَّيل منَّا."

ويردف جدِّي قائلًا: "أنت فقط مشتت للغاية."


الجميع يردد: "تلك المشاعر هي نتاج أفكارك،
ويجب عليك العمل للتخلُّص منها."
وأخي يعِدُ بالمحاولة، لكنه لا يكف عن القول:
"إنه ليس بالأمر السهل."



تحاول شادن تشتيت أخيها عن الاستغراق في تعاسته: "انظر إلى هذا الكتاب، أليست تلك الرسومات جميلة للغاية؟"

يجيب أخوها: "إنها جيدة."



تنادي شادن: "أخي، هل رأيت هذا
القطار الجديد؟"

فيجيب: "أممم، جميل."

تداعبه: "اهرب يا أخي! مانجاسورا
وحش المانجو هنا."

لكنه يقول: "ليس الآن يا شادن،
فأنا لا أريد اللعب."





تعتقد شادن أن دنقل هو المسؤول عن هذا التَّحول في سلوك أخيها.

فتأخذ وسادة وتنهال عليه ضربًا: "خُذْ هذه أيُّها البشع! فلتغادر أخي الآن ولتعد إليه ابتسامته."



أعدَّت شادن قالبًا من الحلوى
احتفالًا بذكرى ميلاد أخيها.

ابتسم قائلًا: "شكرًا لكِ!"

لكن شادن لم تعجبها تلك
الابتسامة؛ فلقد بدت أقل إشراقًا
مما عهدت منه.



وبعد أن استنفدت شادن جميع محاولاتها، جلست بهدوء إلى جوار أخيها وسألته: "هل صديقك الجديد هو من يجعلك حزينًا للغاية؟"

أومأ أخوها برأسه.



ثُمَّ أضاف: "أرغب حقًا في أن أكون سعيدًا، لكنها مهمة شاقة في معظم الأوقات."

تساءلت شادن: "كم من الوقت سيبقى صديقك؟"

أجاب أخوها: "لا أعلم."

أخيرًا قالت شادن: " لا بأس يا أخي، يمكننا اللعب حين ترغب في ذلك."

ابتسم أخوها ابتسامته السابقة وتصاغر دنقل بسبب ذلك.



والآن، يزور أخوها طبيبة
مختصَّة لتساعده على الشعور
بحال أفضل.





دنقل ما زال ملازمًا لأخيها، لكن
الأهم أنَّ شادن قد تعلَّمت كيف
تتعامل معه؛ فحينما يصير عملاقًا
للغاية، تنتظر حتى يتضاءل، أما
عندما يكون صغيرًا كما هي الحال
غالبًا، فإنها تستمتع باللعب مع
أخيها.



دنقل = الاكتئاب

عندما نصاب بأذى جسماني ككسر في ذراع أو أنفلونزا موسمية، نحتاج إلى أخذ الدواء كي نشعر بتحسن، كذلك يمكن لأدمغتنا أن تتأذى كأي عضو آخر، وقد تلزمنا المساعدة للشفاء. فالإنسان بطبعه يمر بتقلبات مختلفة من المشاعر، ففي بعض الأحيان نشعر بالحزن والغضب ورغبة في البكاء لكن تلك الأحاسيس لا تلبث أن تمر ويشعر الفرد منَّا بتحسن، فلا تقلق عند إحساسك بشيء من تلك المشاعر؛ فمن الطبيعي تمامًا أن تشعر بالحزن من وقت لآخر.



أما البعض منَّا فلديه حزن يدوم لفترات طويلة. وبما أن أدمغتنا هي التي تساعدنا على التفكير والشعور والتصَّرف، فحينما نشعر بالحزن طوال الوقت، فهذا يؤثر على سلوكنا بشكل كبير، فلا نشعر برغبة في فعل أي شيء، وقد نشعر وكأن وحشًا كبيرًا يجلس على صدورنا ولا يريد التزحزح أبدًا، هذا الوحش يسمى بالاكتئاب.

عندما تصادفون شخصًا حزينًا دون أن يكون هناك سبب واضح بادروا بالحديث معه، أخبروه أنكم ربما قد لا تفهمون طبيعة ما يشعر به على وجه الدقة، لكنكم تدركون صعوبة الأمر وتودُّون المساعدة. أما إذا كنتم أنتم من تُمُّرون بهذه المشاعر السوداوية، فأخبروا أحد أفراد عائلتكم أو أصدقائكم على الفور، وتذكروا أنه من المفيد أيضًا التَّحدث إلى شخص مختص كطبيب نفسي أو اختصاصي اجتماعي.







Acknowledgements

مكتبة قطر الوطنية
Qatar National Library

Qatar National Library acts as a steward of Qatar's national heritage by collecting, preserving & making available the country's recorded history. It provides equal access to all types of information & services and aims to enable the people of Qatar to positively influence society by creating an exceptional learning and discovery environment. His Highness Sheikh Tamim bin Hamad Al Thani, the Amir of Qatar, inaugurated the library on 16 Apr 2018.

جامعة قطر
QATAR UNIVERSITY

National institution of higher education in Qatar. The Translation Minor offered by the Dept of English Literature & Linguistics at the College of Arts & Sciences is designed to meet the demands of an increasingly globalized society by developing translation skills in the fields of law, science & technology, business, media and the arts. The program develops students' awareness of the cultural and linguistic challenges involved in translation.

Translation & Interpreting Institute
College of Humanities & Social Sciences
جامعة حمد بن خليفة
HAMAD BIN KHALIFA UNIVERSITY

TII offers a unique set of academic & professional programs in translation, interpreting and language learning. Learn more: tii.qa

Story Attribution:

Images Attributions:

Images Attributions:

Page 11: boy talking to his grandparents, by Sunaina Coelho © Pratham Books, 2019. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 12: boy surrounded, by Sunaina Coelho © Pratham Books, 2019. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 13: little girl shows a book to a boy, by Sunaina Coelho © Pratham Books, 2019. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 14: girl playing while her brother stands angrily, by Sunaina Coelho © Pratham Books, 2019. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 15: girl throwing a pillow, by Sunaina Coelho © Pratham Books, 2019. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 16: girl staring at a picture on the phone, by Sunaina Coelho © Pratham Books, 2019. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 17: A brother and sister sitting and discussing, by Sunaina Coelho © Pratham Books, 2019. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 18: boy and a monster look at each other angrily, by Sunaina Coelho © Pratham Books, 2019. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 19: boy and a little girl smiling at each other, by Sunaina Coelho © Pratham Books, 2019. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 20: A young boy talking to a doctor, by Sunaina Coelho © Pratham Books, 2019. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 21: A brother and sister playing inside a blanket fortress, by Sunaina Coelho © Pratham Books, 2019. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 22: A sad brain inside a head, by Sunaina Coelho © Pratham Books, 2019. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license.

Images Attributions:

Page 23: sliced mango on the floor, by Sunaina Coelho © Pratham Books, 2019. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 28: sliced mango on the floor, by Sunaina Coelho © Pratham Books, 2019. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license.

من سرق ابتسامة أخي؟
(Arabic)

تلاحظ شادن أن أخاها لا يرغب في اللعب هذه الأيام، فهل يمكن أن يكون السبب في ذلك صديقه الوحش الجديد دنقل الذي يلازمه طوال الوقت؟ لا يأخذ أحدٌ في العائلة ما يحدث لأخيها على محمل الجد، لكن شادن تدرك أن باطن الأمر ليس كظاهره. تابع أحداث هذه القصة المثيرة عن الاكتئاب وتأثيراته.

This is a Level 4 book for children who can read fluently and with confidence.